



Je suis un expert en plongée.  
Au sein d'une structure avec  
un directeur de plongée,  
je plonge en autonomie avec  
des équipiers jusqu'à 60 m  
(PA60), sinon jusqu'à 40 m.

J'ai déjà mon niveau 2  
ou j'ai fait valider  
une équivalence.

## NIVEAU 3 PLONGEUR

### AUTONOME GRANDE PROFONDEUR

**CERTIFICATION INTERNATIONALE : 3 ÉTOILES CMAS \***

#### PRÉPARATION de la plongée

##### EN STRUCTURE AVEC DIRECTEUR DE PLONGÉE (PA60)

- Vérifier le matériel de mes équipiers
- Paramétrer mon instrument de désaturation
- Planifier ma plongée et les protocoles de désaturation avec mes équipiers en autonomie à 60 m

##### PLONGÉE HORS STRUCTURE SANS DIRECTEUR DE PLONGÉE

- Choisir mon site de plongée
- Organiser la logistique de plongée en respectant la réglementation
- Sécuriser l'activité

#### AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau

- Maîtriser ma ventilation et ma stabilisation à 60 m, lors de la remontée et au palier
- Communiquer avec mes équipiers
- Gérer collectivement la sécurité de la palanquée, m'adapter aux imprévus, porter assistance aux équipiers en difficulté
- M'orienter et retrouver le bateau
- Remonter en gérant ma désaturation

Je suis capable de ...

## CONNAISSANCES théoriques

- Comprendre le milieu à 60 m et prévenir les risques liés à l'autonomie et à la grande profondeur
- Choisir un matériel adapté aux grandes profondeurs
- Paramétrer et utiliser mon ordinateur de plongée
- Connaître la réglementation et être un plongeur responsable



## où me former ?

2 500 clubs et structures affiliés FFESSM dans toute la France et en Outre-mer, en littoral ou dans les terres.

Trouve ton club ici.

## CONDITIONS de formation

- Age minimum : 18 ans

**Formalités :** un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine

Justifier de la formation de secours plongée : réactions et

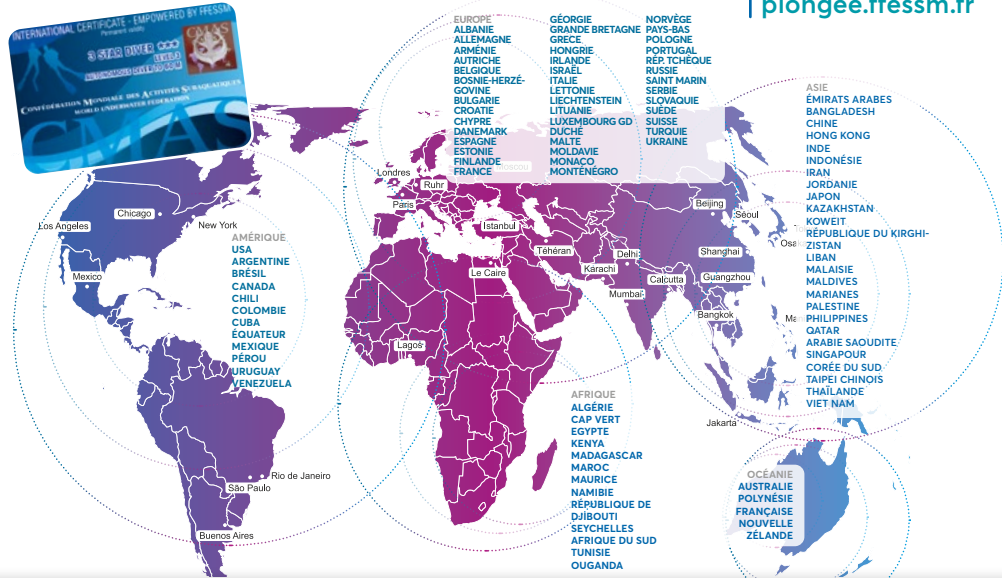
Intervention Face aux Accidents subaquatiques - Spécialité Plongée (RIFAP)

**Durée suggérée de formation en milieu naturel :** environ 10 plongées

## où plonger ?

Partout en France et en Outre-mer, mais aussi dans plus de 100 pays, partout dans le monde grâce à la double certification FFESSM/CMAS.

Renseignements :  
[plongee.ffessm.fr](http://plongee.ffessm.fr)



**FFESSM**

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS